

La vacuna antigripal y los adultos mayores



La vacuna antigripal reduce sus probabilidades de enfermarse

Una buena manera de reducir sus probabilidades de enfermarse de gripe es recibir una vacuna antigripal anual. Esto le ayuda a producir anticuerpos. Los anticuerpos combaten los gérmenes (virus) que causan la gripe.

Problemas relacionados con la gripe

A medida que envejecemos, el sistema inmunitario o las defensas del cuerpo se debilitan. Por eso, si usted se enferma de gripe, tiene mayores probabilidades de tener que ir al hospital. Hasta 7 de cada 10 personas hospitalizadas por gripe son mayores de 65 años. Ocho de cada 10 personas que mueren de gripe son mayores de 65 años.

¿Las personas mayores de 65 años deberían recibir una vacuna diferente?

Todas las vacunas antigripales ayudan a protegerse de la gripe. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan ciertas vacunas para personas mayores de 65 años. Pero no espere una específica. Lo más importante es vacunarse. Hable con su médico sobre qué es lo mejor para usted.

¿Cuándo debería vacunarse contra la gripe?

El mejor momento para recibir la vacuna antigripal es a principios del otoño, **entre septiembre y fines de octubre**.

¿Qué más puede hacer para evitar contagiarse de gripe?

- Manténgase alejado de personas enfermas.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Trate de no tocarse la cara.
- Pregúntele a su médico sobre otras vacunas, como la de COVID-19, pulmonía y virus respiratorio sincitial (VRS). Si aún no ha tenido estas enfermedades, analice si estas vacunas son adecuadas para usted.
- Cuando esté en un lugar público, use una mascarilla que le cubra la boca y la nariz.

Si aun así se enferma de gripe, busque ayuda

Independientemente de que se haya vacunado o no contra la gripe, busque atención médica inmediatamente si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar o disnea (falta de aire)
- Dolor o presión en el pecho o en el abdomen
- Períodos prolongados de mareos o confusión
- No orina
- Fiebre que no puede bajar con medicamentos de venta sin receta o que empeora

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo no combate la gripe tan bien. Esto significa que la gripe puede causar problemas más graves.

Si contrae gripe, su médico podría darle un medicamento para ayudarle a sentirse mejor más rápido. Pero esta es la parte importante. Estos medicamentos surten más efecto cuando se empiezan a tomar dentro de los primeros 2 días después de empezar a sentirse mal. Así que no espere. **Llame a su médico inmediatamente si cree que tiene gripe.**

Programe una cita con el consultorio de su médico de cabecera o reserve directamente a través de MyChart.



- Centers for Disease Control and Prevention. People 65 years and older and influenza. [cdc.gov/flu/highrisk/65over.htm](https://www.cdc.gov/flu/highrisk/65over.htm).
- Grohskopf LA, Ferdinands JM, Blanton LH, Broder KR, Loehr J. Prevention and control of seasonal influenza with vaccines: Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices — United States, 2024–25 influenza season. *MMWR Recomm Rep* 2024;73(No. RR-5):1–25.
- Centers for Disease Control and Prevention. Acerca de la gripe. [cdc.gov/flu/about/index.html](https://www.cdc.gov/flu/about/index.html).

El contenido de este documento tiene únicamente fines informativos y no pretende ser asesoramiento médico ni reemplazar la atención de la salud por parte de un profesional. Consulte a su profesional de atención de la salud correspondiente en relación con sus necesidades médicas particulares.

Optum es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas comerciales son propiedad de sus respectivos titulares. Dado que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.